

# Okra con Tomate

**Makes:** 50 servings

50 Servings

Ingredients	Weight	Measure
Aceite vegetal	4 oz	
Cebollas, picadas finamente	4 oz	
Ajo, picado finamente		1 cda
Okra (quimbombó), lavada, recortada y en rodajas (frescas o congeladas)	9 lb	
Tomates cocidos	3 1/2 lb	
Sal		1 cdta
Pimienta negra		1/2 cdta

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	54	
Total Fat	2.4 g	
Protein	1.9 g	
Carbohydrates	7.7 g	
Dietary Fiber	2.65 g	
Saturated Fat	0.2 g	
Sodium	125 mg	

## Directions

1. Caliente el aceite en una sartén. Añada las cebollas y el ajo y sofríalos hasta que estén transparentes.
2. Agregue la okra y los tomates y sofríalos hasta que se ablanden.
3. Condimente con sal y pimienta. Cocine la mezcla a fuego lento de 15 a 20 minutos o más si es necesario.